

PARIKKALAN LIIKUNTA 2024-2025

Ryhmät aloittavat viikolla 38 ja kevätkaudella viikolla 3

MAANANTAI

klo 14.00 ALLASJUMPPA (naisten ryhmä), ja **klo 15.30** (sekaryhmä)
Saaren uimahalli (Akapohjantie 19). Vaatii ilmoittautumisen,
maksullinen.

klo 17.00 MIESTEN KUNTORYHMÄ Saaren koulu (Koulutie 8).

TIISTAI

klo 10.00 PYSYTÄÄN PYSTYSSÄ-ryhmä yli 75-vuotiaille (10 krt).

Vaatii ilmoittautumisen. Parikkalahalli, Kirjolankatu 5. **Alk. 1.10.2024.**

klo 12.30 PÄIVÄJUMPPA (sekaryhmä), Uukuniemen vapaa-aikatalo
(Hovikummuntie 1).

klo 14.00 65+ KUNTOSALI Saaren palvelukeskuksen kuntosali
(Akapohjantie 19).

klo 15.30 ALLASJUMPPA (sekaryhmä), Saaren uimahalli
(Akapohjantie 19). Vaatii ilmoittautumisen, maksullinen.

KESKIVIIKKO

klo 11 Vertaisohjaajan tasapainoryhmä, Uukuniemen vapaa-aikatalo
(Hovikummuntie 1), 9.10.-11.12.2024.

Parikkalahalli, (Kirjolankatu 5):

klo 15.30 SOVELTAVA LIIKUNTA

klo 17.00 MIESTEN KUNTORYHMÄ

klo 18.00 KUNTOTREENI, SOPII NAISILLE JA MIEHILLE

TORSTAI

Parikkalahallin kuntosali (Kirjolankatu 5)

OMATOIMIRYHMÄT – OHJASTA JA OPASTUSTA PARILLISILLA VIIKOILLA.

Huom! ryhmä voi harjoitella heille varattuna aikana koko kauden.

klo 12.00 65+ KUNTOSALI ryhmä 1

klo 13.00 65+ KUNTOSALI ryhmä 2

SUNNUNTAI

Parikkalahalli (Kirjolankatu 5)

ITSENÄISET SEKARYHMÄT (ei ohjaajaa)

klo 17.00 KUNTOSÄHLY

klo 18.00 – 19.30 KUNTOLENTOPALLO

